دوپینگ انرژی بدون مصرف کافئین

پرهیز از گوشی هوشمند در زمان استراحت
اگرچه استفاده از تلفن‌همراه می‌تواند سرگرم‌کننده باشد، استراحت همراه با تمرکز روی گوشی، مانع بازیابی انرژی بدن می‌شود.

پرهیز از وسایل الکترونیکی، قبل از خواب
استفاده از وسایل الکترونیکی قبل از خواب، به اختلال در خواب، احساس خستگی و تاثیر منفی بر چشم منجر می‌شود.

همزمان با تابش آفتاب بیدار شوید
اگر بیدار شدن از خواب برای‌تان دشوار است، سعی کنید پرده اتاق‌تان را کنار بزنید. نور صبح، تنظیم‌کننده خودکار ساعت بیولوژیک شماست.

صبحانه سرشار از پروتئین میل کنید
صبحانه سرشار از پروتئین به افزایش توجه و کارآمدی کمک می‌کند. خوردن پروتئین به‌جای کربوهیدرات، انرژی شما را افزایش می‌دهد.

آواز خواندن را امتحان کنید
افرادی که به‌طور فعال موسیقی می‌نوازند، انرژی بیشتری دارند. برای کسانی که آواز می‌خوانند نیز این اتفاق می‌افتد.

بایدها و نبایدها

آب ابتدای پخت مرغ را دور بریزیم؟

بر اساس یک باور شکل گرفته برخی خانواده‌ها آب پخت دقایق اولیه مرغ را برای خروج آنتی‌بیوتیک احتمالی مرغ دور می‌ریزند. با توجه به نتایج تحقیقات انجام شده، خروج درصدی از آنتی‌بیوتیک‌ها در آب طبخ به پخت طولانی‌مدت مرغ بستگی دارد و جوشاندن مرغ ظرف مدت ۱۰ـ۵ دقیقه نمی‌تواند تاثیر چشمگیری در خروج آنتی‌بیوتیک از درون بافت آن داشته باشد. در این مدت آنچه که از گوشت مرغ خارج می‌شود درصدی چربی و پروتئین‌های محلول است که سبب کدر و کف‌آلود شدن آب مرغ می‌شود، ضمن این‌که برخلاف تصور مردم، افزودن هویج به مرغ در حال پخت هم نقشی در جذب ترکیبات آنتی‌بیوتیکی ندارد. تحقیقات نشان داده که آب‌پز کردن مرغ در زمانی زیادتر از ۳۰ دقیقه بیش از طبخ در ماکروویو باعث کاهش نسبی برخی آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای مصرفی می‌شود.

الو دکتر

در این ستون پاسخ سؤالات پزشکی شما را که از طریق پیامک به شماره ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ روزنامه جام‌جم ارسال کرده‌اید، از متخصصان مربوط پیگیری می‌کنیم.

الناز. الف هستم و از تبریز تماس می‌گیرم. ۳۸ سال دارم. مدتی است به‌طور مکرر بیمار می‌شوم. همیشه احساس خستگی کرده و کسل و افسرده‌ام. با یکی از دوستانم که پزشک است، مشورت کردم. توصیه کرد که به وضعیت تغذیه‌ام رسیدگی کنم. علاوه بر این‌که در صورت لزوم به روانپزشک مراجعه کنم. خواستم از شما بپرسم این نشانه‌ها می‌تواند به تغذیه مرتبط باشد؟

دکتر محمدرضا وفا
دکترای تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

نخست این‌که توضیح شما کامل نیست. به این دلیل که درباره احتمال وجود بیماری زمینه‌ای در شما اطلاعی در دست نیست و توضیح نداده‌اید. دوم این‌که بیان نکرده‌اید که به‌تازگی تغییر خاصی در زندگی شما اتفاق افتاده یا نه؟ مانند بارداری، وضع حمل، ابتلا به بیماری و.... با این حال فرض را بر این می‌گذاریم که دچار هیچ‌یک از مواردی که به آن اشاره کردید، نیستید. یکی از دلایل نشانه‌هایی که به آن اشاره می‌کنید، کمبود ویتامین D در بدن است. کمبود این ویتامین در بدن می‌تواند عوارضی مانند کاهش ایمنی بدن و ابتلای مکرر به بیماری، خستگی مزمن، ریزش موی سر، افسردگی، کند شدن روند بهبود زخم‌ها، درد استخوان و به‌ویژه ناحیه کمر باشد. علاوه بر این‌که معمولا کمبود ویتامین D با کمبود میزان کلسیم همراه است. کمبود این ویتامین در فصل پاییز و زمستان بیشتر دیده می‌شود که یکی از دلایل آن کاهش میزان و شدت تابش نور خورشید و کاهش تحرک بدنی اغلب افراد در این فصل‌هاست. توصیه می‌شود به پزشک مراجعه کنید تا میزان ویتامین D و کلسیم شما مورد بررسی قرار گیرد. مصرف مواد غذایی حاوی این ویتامین مانند غذاهای دریایی و قارچ نیز توصیه می‌شود.

نگاه طب سنتی به دلایل بروز خشم و راهکارهای مقابله با آن

چه کسانی پرخاشگر هستند؟

فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

شاید در محیط اطراف، افراد بسیاری را دیده باشید که در مواجهه با مشکل یا معضلی خشم زیادی از خود بروز می‌دهند و مدام به زمین و زمان گیر داده و پرخاشگری می‌کنند. از دیدگاه طب سنتی، افرادی که در برخورد با مشکلات، بیشتر حالت پرخاشگرانه بروز می‌دهند، معمولا مزاج یا سوءمزاج گرم عمومی یا مغزی دارند و علاوه بر تمرینات کنترل ذهنی و پرهیز از شب زنده‌داری باید نوع تغذیه و سبک زندگی خود را اصلاح کنند. تغییرات مزاجی اصلی‌ترین عامل بروز سطوح مختلف هیجانات در افراد متفاوت است. محرک‌های بروز خشم و پرخاشگری، شاید در حد چند دقیقه نفس و بدن را تحت تأثیر قرار دهند، ولی بسته به‌شدت محرک، وضعیت مزاجی فرد و عوامل مختلف، می‌توانند تا سال‌ها و حتی تا پایان عمر، ذهن و جسم و ابعاد مختلف وجودی انسان را درگیر خود کنند.

خشم بدن را گرم می‌کند و گرمای ایجاد شده از آن بیش از سایر حالت‌های روحی است و به‌خصوص برای گرم مزاجان می‌تواند آسیب‌رسان باشد و جالب است بدانید چنانچه خشم ادامه‌دار باشد، می‌تواند بدن را به سمت سردی مزاج و ضعف ببرد. خشم اگر بجا و به اندازه باشد در سرد مزاجان باعث گرم شدن بدن و افزایش جریان خون شده و انرژی آنها را تقویت می‌کند.

چگونه خشم را کنترل کنیم؟

از دیدگاه طب سنتی افرادی که مستعد طغیان هستند برای فروکش کردن خشم خود باید از خوراکی‌های با مزاج سرد مانند کاهو، کدو، گشنیز، ماءالشعیر طبی، شربت خنک سکنجبین، جلاب (گلاب و زعفران) و لیمو استفاده کنند. همچنین بوییدن عطرهای ملایم و خنک مانند عطر گیاه بنفشه، صندل و گلاب توصیه شده‌است. این افراد باید برای تقلیل شدت این حالات در برنامه غذایی خود پرهیزاتی نیز داشته و از مصرف ادویه‌جات تند و تیز مثل زنجبیل، فلفل، خردل، خوراکی‌های بسیار گرم نظیر عسل کهنه، مغزها و تنقلات مثل پسته، سیر، پیاز خام، خرما خشک، نوشیدنی‌های گرم و داغ مثل قهوه، نسکافه، چای، غذاهای آماده و هر غذای حاوی مواد نگهدارنده، خوراکی‌های با طبع گرم و چرب مثل حلوا ارده، سرخ کردنی‌ها به‌خصوص اگر حالت سوخته پیدا کنند و ترشی‌های غیرطبیعی و هر غذایی که مزه ترشی شدید داشته باشد اجتناب کنند.

دوش اکسیژن بگیرید!

توصیه‌هایی وجود دارد که می‌تواند به حفظ سلامت روان کمک کرده و در همه حالت‌های روحی، فرد را به تعادل نزدیک کند. تنفس‌های عمیق یکی از این دستورات و به دوش اکسیژن معروف است و اگر هر یک تا ۲ ساعت انجام شود، می‌تواند موثر باشد. روی صندلی نشسته و ۵ تنفس عمیق انجام دهید.

این‌گونه که ابتدا نفس را به آرامی از راه بینی داخل کنید، ۴ شماره نفس را داخل سینه نگه‌داشته و سپس به آرامی تمام هوای ریه را از راه دهان خارج کنید. ۲ ثانیه مکث کرده و مجدد تکرار کنید.

از دیگر توصیه‌های طب سنتی جهت رفع این حالات باغبانی کردن و ارتباط با طبیعت و عناصر چهارگانه خاک، آب، باد و هواست. همچنین هم‌صحبتی با دوستان، گوش دادن به نغمه‌های طبیعی مانند صدای آبشار یا دریا می‌تواند در رفع عامل خشم موثر باشد.

بیشتر بدانیم

۵ عامل تحریک کننده سردرد

یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

شرایطی مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، مشکلات بینایی یا دوره قاعدگی، ممکن است عامل ایجاد سردرد باشند. با این حال، عوامل کمتر شناخته شده دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند این مشکل را ایجاد کنند. برای آشنایی با این عوامل و نحوه پیشگیری، با این مطلب همراه شوید.

وضعیت بدنی نامناسب

قسمت بالای کمر، شانه‌ها و گردن به‌دلیل وضعیت نامناسب بدنی دچار تنش می‌شوند و این شرایط می‌تواند به سردرد تنشی در قاعده جمجمه یا پیشانی منجر شود. برای پیشگیری یا کاهش درد این نوع درد سعی کنید از نشستن یا ایستادن طولانی مدت در یک وضعیت خودداری کنید و همیشه صاف بنشینید.

اضطراب پاییزی

اضطراب پاییزی، نوعی اختلال عاطفی فصلی(SAD) است که با تغییر فصل مرتبط است. افزایش علائم اضطراب در ماه‌های پاییز که معمولا به‌دلیل دریافت کمتر نور خورشید ایجاد می‌شود علاوه بر تغییرات عاطفی و خلقی می‌تواند عامل سردردهای مکرر نیز باشد.

دریافت بیشتر نور خورشید به بدن کمک می‌کند ویتامین D و هورمون‌هایی مانند ملاتونین و سروتونین تولید کند که نقش بسیار زیادی در کاهش اضطراب دارند. ورزش و مصرف غذاهای غنی از ویتامین D و تریپتوفان هم می‌تواند به کاهش علائم اضطراب کمک کند.

وعده‌های غذایی نامنظم

حذف یک وعده غذایی و ساعت‌های متمادی غذا نخوردن، سطح قند خون را کاهش می‌دهد و بدن در پاسخ، هورمون‌هایی ترشح می‌کند که سیگنالی مبنی بر گرسنگی به مغز می‌فرستد. این هورمون‌ها می‌توانند رگ‌های خونی را سفت کنند و به سردرد یا حتی میگرن منجر شوند. این نوع سردردها را می‌توان با غذا خوردن و نوشیدن آب تسکین داد. با این حال، ممکن است غذا خوردن برای کاهش میگرن مرتبط با گرسنگی کافی نباشد. مصرف کمی کافئین هم گاهی می‌تواند کمک‌کننده باشد.

هوای سرد

هوای سرد می‌تواند باعث کاهش فشار هوا شود و درد گوش یا سردرد سینوسی را تحریک کند. همچنین هوای سرد و خشک با خشک کردن غشاهای سینوسی باعث سردرد و تشدید میگرن می‌شود. به‌ویژه افراد مبتلا به فیبرومیالژیا (نوعی سندرم درد مزمن) در معرض خطر سردرد ناشی از تغییرات آب‌وهوا هستند. رژیم غذایی متعادل، هیدراته ماندن، مدیریت استرس و استراحت کافی در کاهش یا جلوگیری از این نوع سردرد مؤثر هستند.

آرامش بعد از استرس

آیا در طول روزهای پرمشغله کاری احساس خوبی دارید اما در تعطیلات آخر هفته با سردرد شدید از خواب بیدار می‌شوید؟ دلیلش این است تنشی که در طول هفته انباشته شده، آخر هفته فروکش می‌کند و سطح هورمون‌های استرس کاهش می‌یابد. این شرایط می‌تواند به آزاد شدن سریع انتقال‌دهنده‌های عصبی، ارسال تکانه‌هایی به رگ‌های خونی، انقباض و سپس انبساط آنها منجر شود و سردرد ایجاد کند. سعی کنید آخر هفته‌ها از دیرتر بیدار شدن در هنگام صبح خودداری کنید، چون زیاد خوابیدن ممکن است به سردرد منجر شود.

منبع: brightside.me

ایستگاه سلامتی

با ورزش‌های هوازی می‌توان خطر رشد تومورهای سرطانی را از بین برد

افزایش سوخت و ساز بدن و خداحافظی با سرطان

مهتاب خسروشاهی
گروه دانش و سلامت

در برنامه‌ریزی روزانه یا هفتگی برای ورزش هم فرصتی درنظر گرفته‌اید یا نه؟ اگر جواب شما منفی است که اوضاع خراب است! اگر جواب شما مثبت است از همین هفته، برنامه ورزشی خود را طوری طراحی کنید که ورزش‌های هوازی یا ایروبیک در اولویت قرار گیرند حتی در همین هوای سرد. چرا؟ به‌دلیل این‌که ورزش‌های هوازی به شکل ویژه‌ای بدن را در مقابل ابتلا به سرطان ایمن می‌کنند. جریان از چه قرار است؟

نتیجه آخرین پژوهش منتشر شده در نشریه علمی Cancer Research نشان می‌دهد ورزش‌های هوازی می‌توانند خطر ابتلا به سرطان و عود مجدد آن را کاهش دهند. به این دلیل که به اصطلاح «غذا»ی مورد نیاز برای رشد تومورهای سرطانی در اختیار آنها قرار نمی‌گیرد. پژوهشگران از جمله «با دویدن تومور را گرسنه نگه‌دار» استفاده می‌کنند. این جمله چه معنی‌ای دارد؟ ورزش باعث افزایش مصرف «گلوکز» ذخیره شده در سلول‌های بدن می‌شود. این نوع قند، منبع اصلی سوخت برای سلول‌های سرطانی بوده و زمانی که در اختیار آنها قرار نگیرد، رشد این سلول‌ها متوقف می‌شود. در فهرست ورزش‌های هوازی، دویدن در اولویت قرار گرفته، چراکه این ورزش می‌تواند تا ۷۲ درصد خطر ابتلا به سرطان به‌ویژه سرطان‌های متاتازیک ـ سرطان‌هایی که اندام‌های مختلف بدن را درگیر می‌کند ـ را کاهش می‌دهد. پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری و قایقرانی در رده‌های بعدی ایستاده‌اند. این نتیجه حاصل بررسی داده‌های سلامت ۲۷۳۴ نفر در یک دوره ۲۰ ساله است.

ورزش باعث افزایش تقاضای گلوکز در اندام‌های داخلی شده و درنتیجه سلول‌های سرطانی از سوخت لازم برای تکثیر محروم شده و از «گرسنگی» می‌میرند

از گرسنگی منتشر نمی‌شوند

در مرحله دوم، وضعیت موش‌هایی که قبل و بعد از تزریق سلول‌های سرطانی ملانوما (نوعی سرطان پوست) ورزش هوازی انجام می‌دادند، مورد بررسی قرار گرفت. نتیجه بررسی نشان داد موش‌هایی که منظم ورزش می‌کردند، نسبت به حیوانات کم‌تحرک، تومورهای سرطانی متازتاتیک کمتری داشتند. تغییرات سوخت‌وساز مربوط به مصرف گلوکز در موش‌های پرتحرک مورد بررسی قرار گرفت و نتیجه این شد که ورزش باعث افزایش تقاضای گلوکز در اندام‌های داخلی شده و درنتیجه سلول‌های سرطانی از سوخت لازم برای تکثیر محروم شده و از «گرسنگی» می‌میرند. دکتر جیمز هیکس، اکولوژیست و زیست‌شناس تکاملی از دانشگاه اروین کالیفرنیا می‌گوید: «این پژوهش نشان می‌دهد ورزش‌های هوازی باعث برنامه‌ریزی مجدد مسیرهای سوخت و ساز مربوط به استفاده از گلوکز در بدن می‌شود. این برنامه‌ریزی مجدد بافت‌های سالم را به رقابت برای مصرف گلوکز تشویق کرده و درنتیجه انرژی حیاتی برای سلول‌های سرطانی یعنی گلوکز را از آنها می‌دزدد.»

فقط دویدن نیست

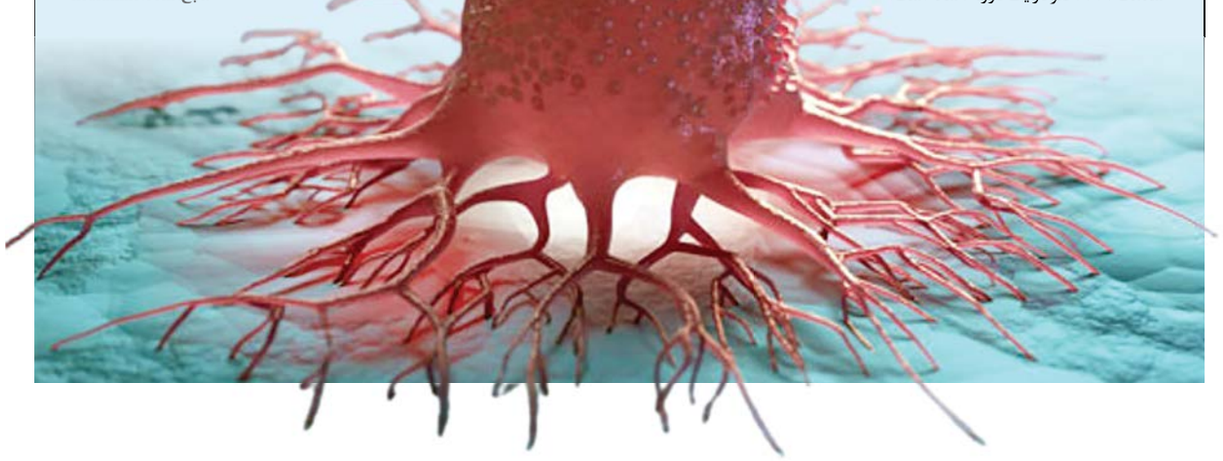
گرچه دویدن به‌عنوان ورزش هوازی، شاخص‌ترین تاثیر را دارد اما این تاثیر در دیگر ورزش‌های هوازی نیز هست. علاوه براین‌که ورزش مناسب برای هرشخص باید براساس سن، توان بدنی، وزن و... انتخاب شود. به همین دلیل ورزش منظم و روزانه مانند پیاده‌روی سریع به طور چشمگیری خطر ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها مانند مثانه، سینه، روده‌بزرگ، آندومتر (دیواره رحم)، مری، کلیه‌ها و معده را ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. ورزش سنگین یا با سرعت بالا می‌تواند برای بعضی از افراد مبتلا به سرطان به‌دلیل ضعف بدنی، مناسب نباشد. بنابراین بالا رفتن ضربان قلب به میزان ۵۰ تا ۷۰ درصد نیز مناسب است.

ورزش، روان را هم نوازش می‌کند

از تاثیر مثبت ورزش بر سلامت روان نیز نباید غافل شد به‌ویژه برای افراد مبتلا به سرطان. به گفته جوی پولئو، مدیر آموزش مرکز سلامت بدن متناسب و از بهبودیافتگان سرطان می‌گوید: «ورزش یکی از خودتوانمندسازترین برنامه‌ها برای بازیافت مجدد سلامت جسم و روان و حفظ آن است.»

او ادامه می‌دهد: «ورزش مناسب و دوست‌داشتنی خود را انتخاب کنید. این ورزش هوازی می‌تواند از پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری، ترامپولین تا حرکات موزون در هوای آزاد و پاک را شامل شود.»

منبع: healthline.com



سودوکو ۴۲۶۴

۹	۲	۶	۸	۱	۳	۷	۴	۵
۳	۱	۵	۲	۴	۷	۹	۸	۶
۸	۷	۴	۶	۵	۹	۳	۲	۱
۱	۸	۷	۳	۲	۵	۴	۶	۹
۴	۳	۹	۱	۷	۶	۲	۵	۸
۶	۵	۲	۹	۸	۴	۱	۷	۳
۷	۶	۱	۴	۹	۸	۵	۳	۲
۵	۹	۸	۷	۳	۲	۶	۱	۴
۲	۴	۳	۵	۶	۱	۸	۹	۷

۷	۵	۳	۸	۱	۹	۲	۴	۶
۶	۹	۸	۴	۵	۲	۳	۱	۷
۱	۴	۲	۳	۶	۷	۹	۸	۵
۳	۲	۱	۶	۸	۴	۷	۵	۹
۴	۶	۹	۵	۷	۱	۸	۳	۲
۸	۷	۵	۲	۹	۳	۴	۶	۱
۹	۱	۶	۷	۳	۸	۵	۲	۴
۲	۸	۷	۱	۴	۵	۶	۹	۳
۵	۳	۴	۹	۲	۶	۱	۷	۸

۲	۵	۸
۴	۷	۱
۳	۶	۹

۴	۷	۶
۳	۹	۸
۱	۲	۵

۱	۹	۳
۶	۲	۵
۷	۴	۸

۲	۳	۸	۷	۱	۵	۹	۴	۶
۶	۴	۱	۲	۹	۳	۷	۸	۵
۷	۹	۵	۴	۸	۶	۱	۲	۳
۹	۸	۲	۵	۷	۱	۳	۶	۴
۱	۵	۴	۶	۳	۸	۲	۹	۷
۳	۷	۶	۹	۲	۴	۸	۵	۱
۸	۶	۳	۱	۴	۲	۵	۷	۹
۵	۱	۹	۸	۶	۷	۴	۳	۲
۴	۲	۷	۳	۵	۹	۶	۱	۸

۸	۷	۱	۹	۲	۴	۶	۳	۵
۳	۶	۲	۵	۸	۱	۴	۷	۹
۴	۵	۹	۳	۷	۶	۱	۸	۲
۷	۳	۶	۸	۵	۲	۹	۱	۴
۲	۸	۴	۶	۱	۹	۳	۵	۷
۱	۹	۵	۴	۳	۷	۲	۶	۸
۶	۱	۷	۲	۴	۵	۸	۹	۳
۵	۴	۳	۱	۹	۸	۷	۲	۶
۹	۲	۸	۷	۶	۳	۵	۴	۱

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۲۶۵

۴	۷	۹						
۶							۷	۹
۵						۳		۶
			۲		۸		۹	
		۸		۴		۵		
	۶		۱		۳			
۹		۲						۸
۱	۳							۴
						۹	۵	۳
								۲
	۷	۹				۲	۴	۶
	۲		۹					۷
		۴		۷				۹
			۶		۲			
				۳				
			۸		۹			
۹				۸		۱		
۸					۷		۶	
۴	۳	۷				۸	۹	

	۵	۶				۳	۹	۷
	۴		۶					۲
		۱		۷				۴
			۱		۳			
				۸				
			۹		۷			
				۱		۵		
					۹		۱	
۹		۸				۴	۱	۷
			۵		۸			
			۱					
			۴		۷			
	۷	۹	۳					
			۸				۷	۱
			۲			۵		۶
				۲		۷		۶
		۲		۶			۴	
	۱		۴		۵			
۹		۸						۳
۱	۶							۷
						۱	۵	۸